林芝 摄影攻略

Lin Zhi, China

林芝，一个秀美的名字，那里被称为西藏的江南、中国的瑞士，无敌的风光美景
总是让所有爱旅行爱摄影的人们魂牵梦萦。去林芝，你绝不后悔！
生活不是眼前的苟且，还有诗和远方。

3

2012年第一版

VISIT…

目录 contents

1、行摄概况..... 1
2、行摄秘笈..... 3
3、泡菜线路与问答..... 14
4、行摄指南..... 15

欢迎无忌泡菜们前来投稿，和大家分享您的独家摄影体验，无忌行色为分享者准备了精美的纪念品。

投稿请发送邮箱：xingse@xitek.com

特别鸣谢：

行摄秘籍：雪线行者、樊宇（fy6726）
封面提供：corneachen
文中图及部分文字：llhh、秋宇、城市贫农、hichoslew、chuquwan、leeyg、sz0571、越野、高渐离、无奈清风、赤道玉龙

出品：色影无忌行色频道

策划：蒋理、董长喜、高健、石密
设计：有明月
技术支持：蒋汉桥、吴园园

www.xitek.com 影无忌 行色
travel.xitek.com

然乌来古村 - 樊宇摄影

行摄概况

林芝，静卧在群山的怀抱之中，她是如此安详宁静。
有人称她为西藏的江南，她的美却是江南所没有的。

林芝，一个秀美的名字，在藏语中，林芝有“太阳的宝座”之意。她坐落在藏东南，被称为西藏的江南，以世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷著称于世。林芝的美以丰富多彩为最，林芝地形起伏大，海拔高差大，异常丰富的植被及野生动物资源，原始自然风貌保存完好，是世界仅存的绝少为人类所涉足的净土之一。西藏森林中的80%都集中在林芝，圣洁的雪山映衬着广袤的原始森林，就成为了爱摄影、爱远足、爱雪山的色友的最爱。在林芝县城周围，还生长着大片的天然野桃林，在每年四五月桃花盛开的时节，满眼的葱郁妖娆吸引着全国色友们的眼睛。林芝还是门巴族、珞巴族等少数民族的聚居地，古老的传统文化以及藏传佛教和苯教的盛行，使林芝拥有了许多人文景观。去林芝，你绝不会后悔!

林芝掠影 - corneachen摄影

主要摄影点

1、雅鲁藏布大峡谷地区

雅鲁藏布江位于林芝地区以北，在古代藏文中是“从最高顶峰上流下来的水”的意思。大峡谷位于雅鲁藏布江大拐弯处的南迦巴瓦峰附近，作马蹄形的拐弯，形成世界第一大峡谷，其深度超过了秘鲁科尔卡峡谷和美国科罗拉多大峡谷，是世界上最深的大峡谷。峡谷区域包括林芝县排龙乡、米林县派乡及墨脱县，主要景观包括雅鲁藏布大峡谷、雅鲁藏布大拐弯，南迦巴瓦峰、加拉白垒峰，热带原始森林，门巴族和珞巴族的民俗文化等。

雅鲁藏布大拐弯-llhh摄影

2、南迦巴瓦峰

藏语为“直刺蓝天的战矛”，海拔7782米，有冰山之父的美誉。她的与众不同在于总是藏在云中难以看见，一年之中有90%都在云雾之中据说只有心诚的人才能一睹风采。

南迦巴瓦峰-老樊摄影

3、然乌湖

然乌湖的静和蓝远近闻名，其色彩非常丰富，草地、森林、秋叶以及白色的水禽和湖岸浅滩五颜六色的卵石，清新如镜面反映，四季美景都会使人如进梦幻之境。

然乌湖-秋宇摄影

4、桃花沟

在林芝县城东南方向约5公里处，有一片天然野生桃林，人称桃花沟。桃花沟三面环山，高处有水源，四周林木葱茏，终年碧绿苍翠，涧有流水，清澈见底；沟内野桃鳞次栉比，既静僻又幽雅。

5、米堆

米堆冰川海拔6800米，常年雪光闪耀，景色神奇迷人。米堆冰川脚下是一个叫米堆的藏族村子，由于海拔不高、温暖多雨，村子周围除了肥沃的耕地就是茂密的森林，景色也很美。

6、察隅

察隅“一山有四季，四季不同天”，景致十分优美。察隅县是登人的主要分布区，极具人文特色。此外，著名的梅里雪山也位于察隅境内。

7、波密

波密藏语为“波窝”，意为祖先，历史上的波密曾长期脱离西藏地方政府管理，成为藏东南高度自治的一个独立王国，造就了独特的民俗风情。这里有淳厚的高原气息、浓郁的乡土特质、明丽的雪域色彩。

8、墨脱

在墨脱县，开车几小时内便可领略到从高山寒带到热带雨林的丰富多彩的自然景观，所谓“ 一山显四季，十里不同天”。墨脱的原始森林类型众多，有常绿阔叶林、针阔叶混交林、暗针叶林。

墨脱风光-越野摄影

9、帕嘎寺

位于工布江达县之娘蒲乡，海拔5000米。建于五世达赖时期，寺中共供大小佛像1000多尊，有僧人近百。寺后的帕嘎神山在工布地区非常有名。

10、错高湖

错高湖是宁玛派的圣湖，错高在藏语中意为绿色的水，也叫“巴松错”。，错高湖四面环山，气候温和,错高湖最好的季节是秋天，从湖岸到山岭漫山遍野层林尽染，有着丰富的色彩和静逸的环境。

行摄秘笈

南迦巴瓦峰 （无忌网友雪线行者）

推荐时间

一年四季均可拍摄，最佳时间为3——5月，刚经历过冬天下雪，这段时间的雪山特别漂亮。

器材建议

镜头以24—70，70—200为主，70—200可用以拍摄接片。除脚架和快门线外，应尽可能准备渐变镜，高原的光差大，用渐变镜正好弥补。

推荐位置（无忌网友fy6726 提供）

一般让游客看南迦巴瓦峰会到大峡谷入口直白村，而个人认为最佳拍摄点是在距直白村还有几公里的地方，这里看南迦巴瓦前景丰富，更有气势。

注意事项（无忌网友fy6726 提供）

旅游季节，八一-派乡-直白村一线车流量大，路边拍摄注意安全。

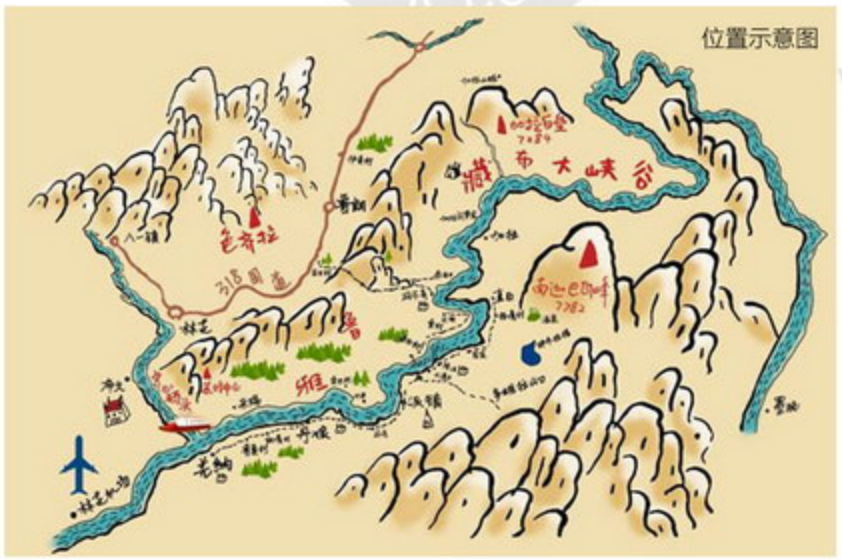
徐霞客说过“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”，
再看看身边的其它大山，不禁概叹：
看了最美的神山，其它山不也没多大看头了么？

拍摄提示

色季拉山口为拍摄南迦巴瓦峰最理想的地点，能同时看见南迦巴瓦峰，加拉白垒峰等一大片雪山。

在色季拉山看南迦巴瓦峰相当方便的，因为它就处在318国道上，不需要徒步。天气完全看个人运气，由于受印度洋暖湿气流的影响，有时在它周围的天气都非常好，但就是南迦巴瓦峰会被云遮住，有时即使露出，也就1-2分钟的时间，也有遇到它周围的其他地方天气不好时，但就它单单独独露出了。一般日落是在6:30分到8:30分左右，因季节不一样，日落时间也不一样，应提前1-2小时到达拍摄点，找好机位，耐心等待，日出，日落的时间很短暂，因此要做好充分的准备。

此外观赏南迦巴瓦峰还有两个村子一直白村和索松村，这两个村子距离雪山很近，观赏雪山风光视野也很好，而且能够在村内的民居住下，从容的欣赏日落风光。但这两个村子目前也被旅游公司承包了，进入这两个村子要交门票，每人240元，进这两个村子就只需要买一次门票就可以了。



远眺南迦巴瓦 - 城市贫农摄影

南迦巴瓦峰全景 - corneachen 摄影

色季拉山口 （无忌网友fy6726提供）

推荐时间

色季拉山口是拍摄夕阳下南迦巴瓦峰比较理想的位置，最佳时间是日落前一小时内，能同时看见南迦巴瓦峰，加拉白垒峰等一大片雪山。

器材建议

70-200mm F2.8；10-20mm广角变焦,成像较好的定焦头，以及成像优秀的卡片机都行。主要看个人喜好而定。

拍摄提示

曾经四次路过色季拉山口均无缘看到南迦巴瓦真容，2011年5月28日下午台从南伊沟返回八一镇时，看到天气晴朗，突发奇想，是否上山碰碰运气，逐叫来一辆出租车直奔色季拉垭口，此时已经是傍晚的19点了，经过一小时的车程到达色季拉山垭口，托在云端的南迦巴瓦全貌惊现眼前！拍照时间正好，激动中架好设备，慌乱中不停按下快门。

大约20多分钟之后，约20：30分，南迦巴瓦在暮色中渐渐隐去。

个人小体会：神山易碰不易守，天气不佳时没必要苦苦守候，可以先到其它景点拍摄，等天气晴开再伺机上山也不迟。前约有20公里的路段中有几个地方是比较好的，因为那里用70-200的焦段可以把雪山表现得高大，威严，深沉。此外，季节对光线的照射角度影响还是很大的。

注意事项

色季拉山垭口的海拔是4500米，气温较低，与山下的八一镇温差较大，在此长时间拍照的话，切记带够衣服、防寒保暖。这里虽距南迦巴瓦主峰较远，但看上去更有气势，一只70-200mmF2.8的镜头足以让神山近在咫尺。

travel.xitek.com

色季拉山垭口-樊宇摄影

雅鲁藏布江

推荐时间

四季均可拍摄，以3月-6月为最好，7月-9月为雨季，江水有些浑浊。

器材建议

镜头以24-70，70-200为主，70--200用以拍摄接片。最好准备一块渐变镜。

拍摄提示

雅鲁藏布江沿线很多点都适合拍摄。沿线现在修的是柏油路，路况还可以，一路走一路拍，风景随着海拔不同而变化。

雅鲁藏布江 - hichoslew 摄影

注意事项

雅鲁藏布江沿线是典型的徒步线路，很多旅游都喜欢走这条线路。

然乌湖

推荐时间

4月、10月是最佳观景季节。

冬春季湖水较清，山上积雪较多，容易拍出漂亮照片；虽然秋季山上色彩缤纷，但湖水有些浑浊，山上积雪不多。

器材建议

视野开阔的地带，最好带个广角，如16—35

雅鲁藏布江-llhh摄影

拍摄提示（网友chuquwan提供）

然乌湖在国道旁边，一路走走停停，能享受到最好的美景。每年的4月、10月是最佳观景季节，此时的湖水比较清澈。七八月的时候，湖水会很浑浊。另外，在十月份去的话，秋色也很美。清澈的湖水，映衬着色彩斑斓的秋色，背后有白白的雪山，会是很美的画面。

然乌到康萨村差不多20公里都是公路，康萨村到来古大约有十公里。公路在康萨村边上上到一个高点，然后就离开然乌湖拐到察隅。那个公路的高点是拍日出的最佳地点，湖和雪山一字排开，南北向，而然乌镇上的湖面不开阔，雪山是东西向，日出只是照着一点山尖。建议如果租车走川藏，或在然乌租车的话一定要早上去那个高点拍日出，应该很爽。

注意事项（网友chuquwan提供）

然乌镇上公路两旁都是小卖部和餐馆，有一边（北边）是比较陡峭的小山，在中国烟草的档口后面就有小路上山，注意有点滑，小心为上。由于比较陡，爬了一会视野就很开阔了。

清晨里的然乌湖 - 秋宇摄影

然乌湖-秋宇摄影

然乌湖-chuquwan摄影

travel.xitek.com

瓦村 （无忌网友fy6726 提供）

推荐时间

瓦村是很好的人文拍摄地，来这里四季都可以拍摄。

此外，瓦村的日落景色很好，最好时机就是日落炊烟渺渺的时候拍摄。也可清晨湖边拍摄。

器材建议

70-200mmF2.8；10-20mm广角变焦,成像较好的定焦头，以及成像优秀的卡片机都行。主要看个人喜好而定。

拍摄提示

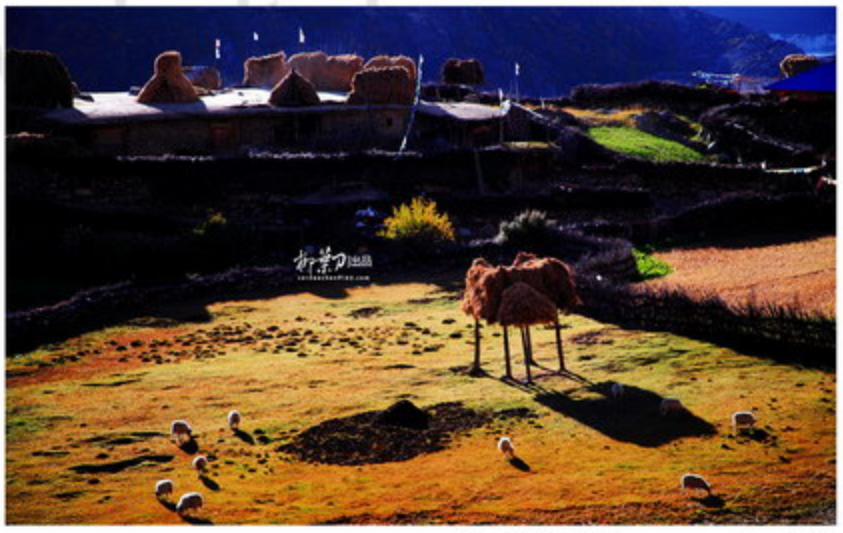
沿着然乌湖一路走，会经过一个很有特色的小村——瓦村，当地还保持着很原生态的人文特色，喜欢拍摄人文的不应错过。不过瓦村无法提供住宿，瓦村距离然乌镇不远，大约只有几公里路程，因此时间宽裕的可以安排住在然乌镇。（无忌网友雪线行者）

村里的房屋是典型的藏东南林区建筑，大量采用木材建造，连屋顶都是用木材铺就。晨昏时分，斜射的阳光下黑亮的木屋顶反射着光线，村落里弥漫着浓郁的藏家韵味，是拍摄的好地方。

清晨来到然乌湖边，山上白雪皑皑，山下湖水清澈，成群的野鸭在湖中游弋，簿雾中的瓦村炊烟袅袅…这样的画面是拍摄瓦村的绝佳组合。

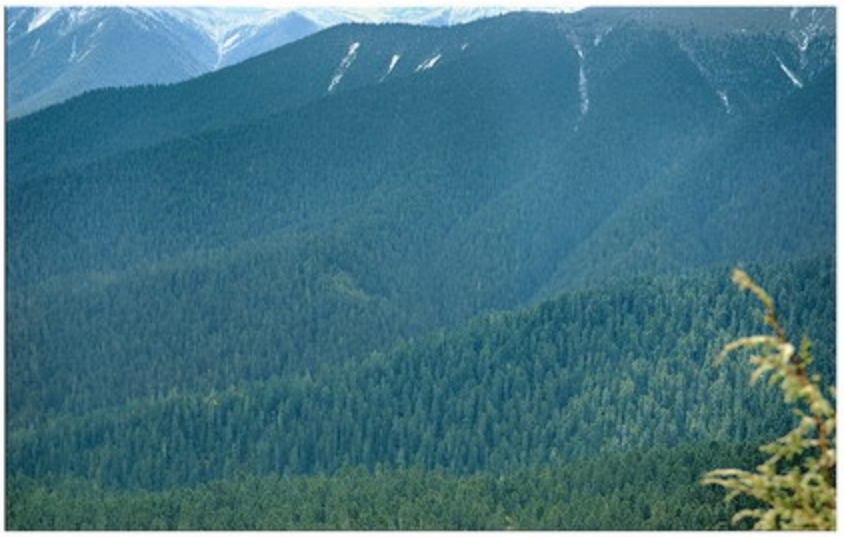
注意事项

这里的道路是土路，常因湖水上涨淹没部分路段，路况较差。



美丽的乡村风光 - corneachen摄影

全景瓦村 - corneachen摄影



鲁朗林海-leeyg摄影

鲁朗镇 （无忌网友雪线行者）

推荐时间

四季均可拍摄，以6月--10月为最好。

器材建议

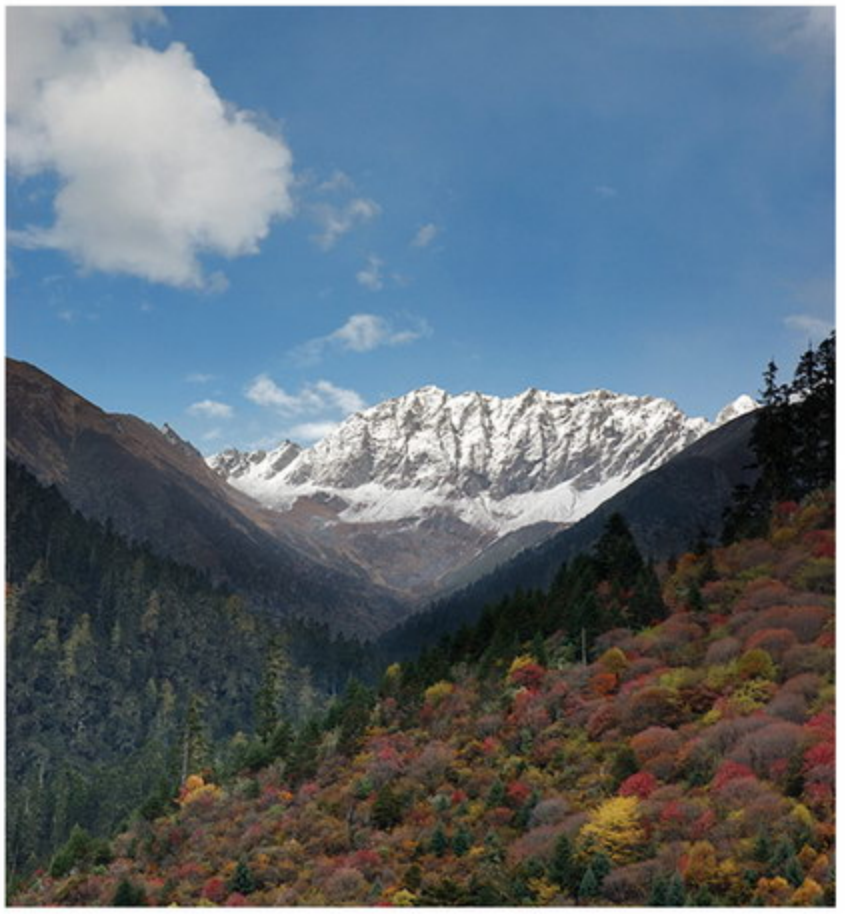
镜头以24---70,70---200为主，70--200用以拍摄接片。

拍摄提示

鲁朗镇在重建中。鲁朗镇挺漂亮的，景色有原始森林，村庄，牧场，雪山.....这一块又被称为东方瑞士，呵呵，值得去看看的。以鲁郎镇为中心前后四公里为最佳地点，早，晚为最好时机，因此值得在此住上一晚，体验下那里的风情，还能拍拍早晚的风光。

注意事项

如果要拍日出日落要带好照明工具，穿质量良好的登山鞋，遇到雪天走路不要太快防止跌落到路基或栈道下面。



鲁朗.彩林-leeyg摄影

墨脱 （无忌网友雪线行者）

推荐时间

四季都适合，毕竟海拔低，最好的时间应该10月份，树林的色彩丰富。

拍摄提示

墨脱属于亚热带雨林风光，可拍摄的东西其实不多，目前路已经修好了，暂时还不让通行，可能要2012年6月份才正式通车。

西藏回来得到些什么呢?
一颗心空荡荡的去了，又空荡荡的回来了。
唯一记得的，是到一个叫墨脱的地方。

墨脱-sz0571摄影

traveLxitek.com

来古冰川

（无忌网友雪线行者）

来古冰川为一组冰川的统称，位于西藏昌都地区八宿县然乌镇境内，紧邻然乌湖，来古冰川包括美西、亚隆、若骄、东嘎、雄加和牛马冰川。

来古冰川-高渐离摄影

推荐时间

四季均可，以4--5月，9--11月最好。

器材建议

一只中长焦能把冰川的细节拍得更清晰。镜头以24-70，70-200为主，70--200用以拍摄接片。除脚架和快门线外，应尽可能准备渐变镜，高原的光差大，用渐变镜正好弥补。

注意事项

然乌到来古路况不好。建议住在来古村，早起可拍摄来古冰川的日出。去来古冰川需要徒步，或者骑马。

来古冰川-corneachen摄影

米堆

推荐时间

四季均可，以4--5月，9--11月最好。米堆冰川被评为中国最美六大冰川之一。

米堆冰川圣女峰日落-赤道玉龙摄影

器材建议

镜头以24-70,70-200为主，70-200用以拍摄接片。除脚架和快门线外，应尽可能准备渐变镜和偏振镜。

注意事项

米堆冰川脚下就是一个叫米堆的藏族村子，村子周围除了肥沃的耕地就是茂密的森林。用原木搭建的藏屋大多是二层，第二层有一半是晒台，晒台上支起的木杆上搭满了收获的小麦和青稞，每家都有一个像篮球场大小的院子，里面不但长着高大的乔木，在树旁还插着几面风马旗，在树林中随风飘扬，你会以为自己走进了一个森林公园。越野车就可以一直开到米堆村，从村里走到冰川只需2小时左右。

米堆冰川-秋宇摄影

米堆冰川-秋宇摄影

错高湖

推荐时间

四季均可拍摄。不过一般认为错高湖最好的季节是秋天

器材建议

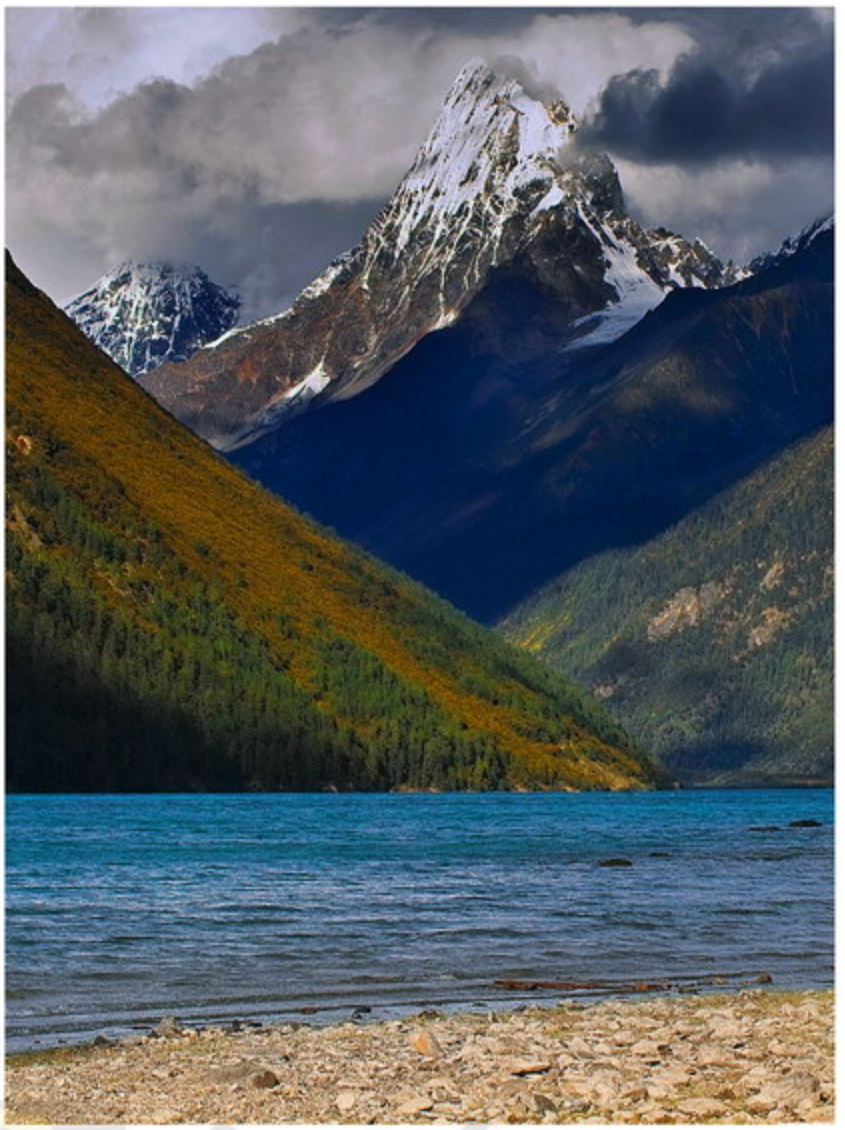
以24--70为主，须带渐变镜。

拍摄提示

收费旅游景点，被某公司承包的，全商业化运作，门票很贵，也有两年没进去过了，而且必须坐他们的观光车进去。（雪线行者）

建议沿湖边公路尽量向里走，然后从林中的小路下到湖边，能看到一座漂亮高耸的雪山。（樊宇）

由于湖岸边林木密布使得拍摄湖心扎西岛较为困难，需要往巴松错度假村背后的山林上爬，才能有机会居高临下地拍摄到湖心小岛的景色。



巴松措风光-樊宇摄影

尼洋河

推荐时间

四季均可拍摄，以3月-6月为最好，7月-9月为雨季。

器材建议

以24--70为主，须带渐变镜。

拍摄提示

尼洋河在源头是一条细流，十分湍急。到了中游以下，河面越流越宽，水流也渐渐平缓了下来。这时的尼洋河已渐入佳境，河水中，可以看到对岸青山绿树的清晰倒影了。

注意事项

中游处有一处景点叫中流砥柱，景观奇特值得一赏。

尼洋河风光-corneachen摄影

波密

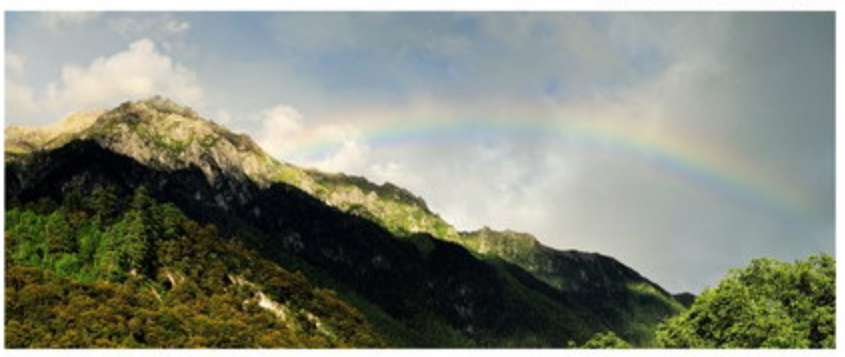
（无忌网友雪线行者、fy6726）

推荐时间

3月--11月都适合。

波密松宗一带是川藏线的精华路段，原始森林、无数不知名的雪山、形成了这一带别具一格“小瑞士”风光。

波密彩虹-sz0571摄影



器材建议

去波密拍雪山最好配一个偏振镜。

70-200mmF2.8；10-20mm广角变焦,成像较好的定焦头，以及成像优秀的卡片机都行。主要看个人喜好而定。

注意事项

需要早起，否则等太阳高了，逆光一大迷蒙的效果就没有了。西藏海拔较低地区，降雨量充沛，植被非常好，含氧充足，一般无高反。

波密风光-corneachen摄影

波密风光-corneachen摄影

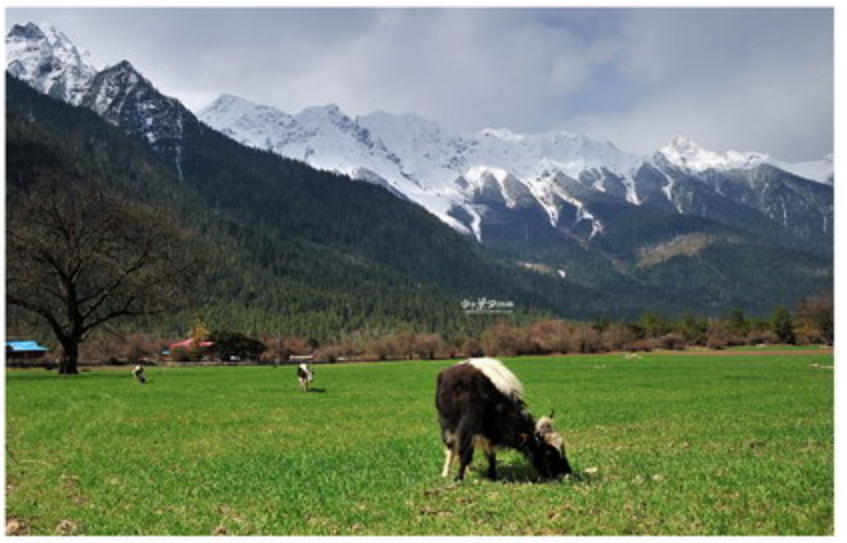
拍摄提示

波密的雪山、冰川非常多，因此又叫冰川之乡，沿这318国道边走边拍，如果天气好，公里两边是原始森林，森林后面是雪山和冰川，视野非常好。

川藏线波密松宗-鲁朗一带，公路沿帕隆藏布江而行，沿途森林雪山不断，田园风光也很美。春季山上积雪较多，秋季山上色彩丰富，但积雪较少。

波密田园风光-樊宇摄影

波密田园风光-樊宇摄影



波密风光-corneachen摄影

察隅 （无忌网友雪线行者）

推荐时间

四季皆可。

器材建议

人文风光都有。

拍摄提示

察隅县的自然风光和人文景致都很独特，可以作为林芝之行的最后一站。察隅县是登人的主要分布区，在这里可以领略到全世界独一无二的登人文化。另外，察隅县的热带雨林风光、雪山风光都很不错。目前通往察隅的路正在修建中，预计在2012年底会通车。著名的梅里雪山就位于察隅境内。

察隅风光-潜水袁摄影

oundtibet.com
www.xitek.com
travel.xitek.com

泡菜线路&问答

泡菜线路

corneachen（无忌ID）

• 提前一天抵达林芝，发现天气非常好，临时决定去色季拉山口拍摄南迦巴瓦日落,结果拍到非常棒的日照金山。

• 第一天，八一镇—桃花村—鲁朗　宿鲁朗客栈

上午去林芝享有“桃花村”美誉的嘎拉村，拍完桃花村后沿着尼洋河畔去娘欧码头拍摄，下午出发到色季拉山口等待拍摄南迦巴瓦日落。

• 第二天，鲁朗—来古　宿来古客栈

第二天早起拍摄波密雪山日出，今天沿318这段中国最美的景观大道沿途拍摄雪山桃花，主要赶路到来古，晚上可以拍摄星轨和银河。

• 第三天，来古—米堆　宿米堆客栈

早起拍摄来古冰川日出，早饭后在来古村拍摄人文，离开来古拍摄然乌湖、瓦村，下午进米堆村可以骑马到达冰川的冰舌地带，傍晚前拍摄米堆日落。

• 第四天，米堆—波密　宿神鹰大酒店宾馆

早起拍摄米堆冰川日出，然后到郎秋冰川拍摄，郎秋冰川还没开发，进去的路及其险峻，这里有可能是下一个米堆，沿途可以拍摄盔甲山、宋东巴热神山、巴登女神山，三姑娘雪山及山下的桃花，下午赶到波密。

• 第五天，波密—许木　宿玉许乡的马尔代夫许木鱼庄

今天是拍摄桃花最重要的一天，路线波密->桃花沟->倾多->玉许乡->许木鱼庄。

• 第六天，许木—嘎朗—八一镇　宿林芝小天鹅大酒店

今天沿着桃花沟原路返回去嘎朗湖，这一路可以拍摄桃花，日落前赶到色季拉山口，第二次蹲守拍摄南迦巴瓦日落。

• 第七天，八一镇—派镇—八一镇 宿林芝小天鹅大酒店

沿着雅鲁藏布江拍摄桃花，中午到达派镇，在观景台拍摄南迦巴瓦日落。

秋宇（无忌ID）

D1 广州-成都，住成都

D2 成都-林芝，林芝机场-波密，住波密干警招待所

D3 波密-米堆冰川-然乌，住然乌政府招待所

D4 然乌-来古冰川-然乌，住然乌政府招待所

D5 然乌-八一，住贵有宾馆

D6 八一-直白，住直白游客接待中心

D7 直白-拉萨，住德吉酒店

D8 拉萨游布达拉宫和大昭寺，住德吉酒店

D9 拉萨-成都，成都-广州

无奈清风（无忌ID）

D1 上海－拉萨（火车）

D2 拉萨一日

D3 拉萨－巴松措－林芝

D4 林芝－嘎拉桃花村－古乡湖－波密

D5 然波密－米堆冰川－然乌

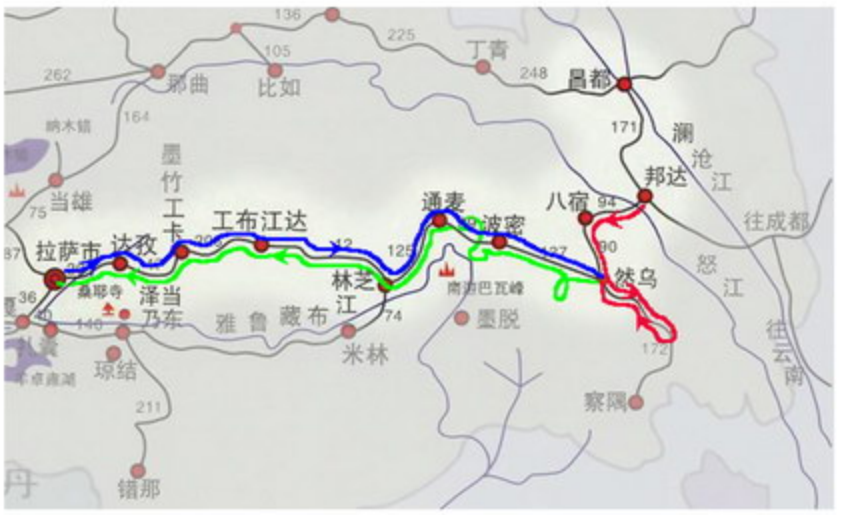
D6 然乌－波密－桃花沟－林芝

D7 林芝－两江交汇－雅鲁藏布江大峡谷－林芝

D8 林芝－拉萨

D9 拉萨－羊卓雍措－拉萨机场－上海

林芝风光-corneachen摄影



行摄指南

交通

航空：由成都双流机场每天一早有两个航班飞林芝米林机场，机票为1500元每人，此价格难以获得折扣，还需提前由网上或国航售票厅购买。机场有大巴直达八一镇，票价16元。

公路：拉萨到林芝的班车首发时间为上午8：00，拉萨到林芝八一镇的公路里程为633公里，票价155元，途经墨竹工卡、工布江达。

自驾可由川藏、滇藏公路直达林芝，不过四月前后西藏昌都八宿之然乌湖段以及林芝波密的通麦等段，正值多雪季节，行前或途中雪多加打听，以免耽误行程。

由拉萨方向自驾林芝需注意限速和暗冰。这一路段全程400公里，全程限速行驶约需7－8小时，在太昭古城前后等路段需注意暗冰。特别提醒一点是别对限速抱以侥幸心理。因为这一路的交警设卡检查都非常严格。

从拉萨出发经山南方向进入林芝，由于要翻越曲松和加查两县间的不达拉山，该山多冰雪，且路况不佳，除非自驾经验丰富且车况优异，不作推荐。

以公路方式进入西藏境内公路后，全程不收取过路费用。且油库众多，各类型汽油和柴油均有提供。建议自驾客选择正规中国石油公司油站加油。西藏境内的油料价格略贵于内地。

对于非自驾客也选择公路方式进入的游客来说，在拉萨东郊客运站可方便选择大巴、中巴、商务车、轿车等方式进入，车票因车型不同价格在80——170元之间不等。一般而言，客运站的班车抵达八一的时间相对会缩短一些。

住宿

林芝地区的住宿不发达。旅馆、招待所一般集中在交通比较发达的城镇(如八一镇)，此地的宾馆有林芝地区招待所、农牧学院招待所、林芝宾馆等。到了巴松错，可以住渡假新村，也可以自己扎营。若在大峡谷地区旅游，可选择住在当地居民家中，也可以自带帐篷。

餐食

灵芝、噶玛苹果、墨脱香蕉等。

购物

名特产品主要有麝香、熊胆、灵芝、虫草、猴头、天麻、三七、苹果、核桃和高原鱼类，此外门巴木碗也是这里的一大特色。门巴木碗是用硬木树根或树瘤（岩柏、青（木冈）米柳、杜鹃或桦树等）加工制成，木质细密坚硬，花纹别致美观，用它饮酥油茶和盛酒有一种特殊的香味。以墨脱达旺桑结林村的制作水平为最。

景区景点门票一览

雅鲁藏布大峡谷景区门票　150元/人　（淡季75元/人）
大峡谷景区内观光车票　90元/人
大峡谷旅游专线车票（针对团队单程）　100元/人
尼洋河风光带门票　70元/人　（淡季35元/人）
雅江游艇票（娘欧至派单程）　250元/人
大峡谷入口松林口观光车票（派镇—松林口）40元/人
尼洋河漂流票船票　180元/人
巴松湖景区门票　100元/人（淡季750元/人）
世界柏树王园林景点门票　15元/人（淡季10元/人）
太昭古城门票　60元/人（淡季30元/人）
林侧猕猴园门票（工布古庄园）　10元/人
千年核桃王民俗村门票　60元/人
尼洋阁博物馆门票　80元/人
米堆冰川景区门票　50元/人
嘎朗湖景区门票　35元/人
南伊沟景区门票　80元/人
南伊沟观光车费　100元/人
扎贡沟景点门票　30元/人
鲁朗林海观景台门票　30元/人（淡季15元/人）
鲁朗田园风光观景台门票　15元/人
鲁朗风景区门票　80元/人（淡季40元/人）
鲁朗风景区观光车费　90元/人
喇嘛岭寺门票　15元/人
吾金扎普景点门票　25元/人
嘎定沟景区门票　20元/人
林芝地区自然博物馆门票　30元/人
秀巴古堡景点门票　10元/人
鲁朗五寨景区门票　90元/人
鲁朗五寨特种车车费　140元/人

travel.xitek.com

平均气温及御寒衣着、必备品

林芝地形起伏很大，海拔落差悬殊，平均海拔3100米。中心城镇八一镇海拔2980米，海拔落差达到7632米，年平均气温7-16℃，冬天最低温度为零下7度。

衣 着 ：羽绒服、毛衣、牛仔裤、手套、围巾、风雨衣、保暖性好便于旅行的鞋。

必备品： 太阳镜、润肤油、防晒霜、常用药品、手电筒、巧克力等。

特别提示

1、林芝最佳旅游时间以4-10月份为宜。

2、大峡谷地区路况极差，须雇用背夫及马匹；气候多变且常遇突出灾难，须有相关经验的人士带领。

3、许多地方属亚热带或热带气候蚊虫及蚂蟥十分厉害，应对此有所准备。如果是徒步的话，要准备登山杖或长棍1条(可作拐杖用，还可防蛇)，应急的绳索及刀具乙带沿的帽子(防止蚂蝗跳到头上)、睡袋、防潮垫、防雨衣裤、墨镜、替换的干衣服和多几双厚袜子。

4、每年的11月到来年的6月初，期间不宜去墨脱。5月中旬以后才可勉强进去，但过雪山时会比较危险，而且回程在80公里处不会有车去波密，要翻雪山和全程徒步、最好避开7～9月的雨季，因为雨季蚂蝗多，路更难走，10月中旬最好，这时看喜马拉雅山脉会更加漂亮。

5、进墨脱要带现金，10天约1000-1800元。沿途的食品都很贵，方便面5-8元 一袋，罐装的可乐和啤酒6-10元一瓶。请背夫最少要50元一天，有时也按背包的重量计算，8-15元／公斤。沿途住宿简陋但费用较低，一般10元/晚。

6、在风景区内游览宜穿穿色彩鲜艳的服装，最好穿轻便的徒步鞋或高帮的军胶鞋及绑腿。

7、本线路所经景区的自然生态环境系统至今保存完好，游人应倍加爱护其区内的环境。严禁野外生火，不要随意抛弃塑料、旧电池、物品包装盒等不可分解及有毒废物，不可猎杀及采集野生动植物。善待自然，保护生态，为子孙后代留一方净土，不仅是一种美德，更是一份责任。

出品：色影无忌行色频道

策划：蒋理、董长喜、高健、石密

设计：有明月

技术支持：蒋汉桥、吴园园

特别鸣谢：

无忌网友：雪线行者、樊宇（fy6726）

封面提供：corneachen

感谢：

无忌网友：llhh、秋宇、越野、城市贫农、hichoslew、chuquwan、leeyg、sz0571、corneachen 高渐离、无奈清风、赤道玉龙

分享有礼：

欢迎无忌泡菜们前来投稿，和大家分享您的独家摄影体验，无忌行色为分享者准备了精美的纪念品。

如果您发现文中有纰漏之处，也欢迎您投稿纠错，纠错也有礼品赠送哦。

投稿或纠错请发送邮箱：xingse@xitek.com

版权声明：

本攻略版权归色影无忌所有（图片版权归原作者所有），未经许可不得转载或用于其他商业用途。